

安宏忠 编著

YAN TI XUE XI ZHI NAN

颜体学习指南

莊日損隱
匡朝昇庠
敏鄰幾元
溫之舒說
勝怡渾允

天津杨柳青画社出版

责任编辑 李 凌
文字编辑 杨进刚
封面设计 李 凌
技术编辑 李宠捷

ISBN 7-80503-264-5



9 787805 032641 >

ISBN 7 80503-264-5/J-264
定价:15.90 元

颜体学习指南

安宏忠

天津杨柳青画社

颜体学习指南

安宏忠 著

天津杨柳青画社出版

天津海光印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

开本 787×1092 1/16 印张 11.5 ISBN7-80503-264-5/J-264

1995年2月第一版 1997年2月第二次印刷

印数:8000-18000册 定价:15.90元

序

汉字的书体，是不断地在实用过程中发展变化的，三千多年来，由大篆、小篆而隶书、草书……，当它们的实用性消失后，作为一种艺术形体，却像绚丽多彩的化石，一直被人们所欣赏、描摹而长盛不衰。在楷书形成以后，一千多年来，不论字形如何繁简变化，作为一种书体，它经久不变，直到现在还没有哪一种新型书体能取而代之。因此，不论从实用性还是艺术性的角度来看，楷书都是习字学书的必由之径。楷书从东汉末年形成，经魏晋南北朝，到唐代发展到巅峰。1985年在无锡全国书法教育会议上，艺术大师刘海粟先生曾特别强调：学习楷书要从唐楷入手。的确，唐代楷书臻于完美之极致，名家辈出，如虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷、颜真卿、柳公权等，风神各异，一直被后人奉为习书之楷模。宋、元、明、清直至现代，很多书法大家是习唐楷而后形成自己的风格的。其中，颜真卿是中唐时期变法创新的佼佼者，颜书的雄浑壮美，历经数代，广及南北，影响深远，学习楷书从颜体入门，应该说是正确的途径。

安宏忠先生精研艺术二十多年，于书法、绘画、篆刻无不研习，在书法方面广临汉隶、北碑，旁涉“二王”及初唐诸家，根柢深厚，功力坚实，对颜真卿书法研习尤为精到，曾刻苦临习《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《祭姪稿》等。经过十来年的书法教学工作，总结了自己的教学心得，以五年功夫写成了这本册子，为的是使喜爱颜真卿书体的同好，事半功倍，取精而用宏。

学习任何知识和技术，都应遵从它科学的道理，学书亦有科学规律。正如学习语音要遵循正确的发音部位、发音方法，才能准确无误的发音；学习弦乐器要讲究指法、弓法、节奏，才能准确优美地演奏出乐曲。关于指导学习颜体书法的书籍不少，而详尽地讲述颜字的笔法、结构、章法的，我认为安宏忠先生有他的独到之处：既总结了前人的正确论述，又阐述了他自己的心得体会。说得清、道得明，读者只要认真研读、专心体会，自会领悟要领，得之于心而应之于手。如在笔法一章里，挫笔、衄笔、驻笔等用笔方法，在过去的书法指导书籍中，解释抽象，用语艰涩，使读者如坠云里雾中；而安先生则以明白晓畅的语言陈述后，还附以图表，使人豁然领悟。结构部分周详严谨，而且突出了颜体特色。章法部分既以特色为主，而且介绍了一些书法作品共性的知识。读这样一本好的书法导引，实在令人有迷津获渡舟的快慰！

王千

一九九二年冬

目 录

第一章 颜真卿生平及艺术成就	(1)
第二章 书法工具的选用	(4)
第三章 选帖与临摹	(7)
第一节 初学应选《勤礼碑》	(7)
第二节 临摹字帖要循序渐进	(8)
第四章 执笔、坐姿与腕法	(9)
第一节 五字执笔法	(9)
第二节 写字的姿势	(10)
第三节 腕法	(11)
第五章 笔法	(12)
第一节 藏锋与露锋 回锋与抢锋 中锋与侧锋	(12)
第二节 方与圆 提与按 转与折	(14)
第三节 行笔与驻笔 挫笔与衄笔	(16)
第六章 八种基本笔画及引伸、变化	(18)
第一节 点	(19)
第二节 横	(29)
第三节 竖	(34)
第四节 撇	(39)
第五节 捺	(45)
第六节 提	(49)
第七节 钩	(51)
第八节 折	(59)
第七章 间架结构剖析	(66)
第一节 笔顺和偏旁部首	(66)
一、笔顺	(66)
1、先上后下	(66)
2、先左后右	(67)
3、先横后竖	(67)
4、先横后撇	(68)

5、先撇后捺	(68)
6、先外后内	(68)
7、先里后边	(69)
8、先中间后左右	(70)
9、先“进入”后“关门”	(70)
二、偏旁部首	(71)
1、字头字底	(71)
2、左右偏旁与字框	(80)
第二节 颜体分类结构	(89)
一、独体字结构	(91)
1、重心稳定	(91)
2、字宜端正	(94)
3、间隔匀称	(94)
4、内敛外放	(94)
5、形小画少	(96)
6、上紧下松	(96)
二、纵式合体结构	(97)
1、上下结构	(97)
2、上中下结构	(101)
三、横式合体结构	(104)
1、左右结构	(104)
2、左中右结构	(110)
四、包围式结构	(112)
1、半包围式结构	(112)
2、全包围结构	(114)
五、综合结构	(115)
1、上一下二结构	(115)
2、上二下一结构	(116)
3、上下、左右错综结构	(117)

第三节 笔画的斜度及排列	(119)
一、楷书笔画的斜度	(119)
二、笔画的排列	(122)
1、横画排列的字	(122)
2、竖画排列的字	(122)
3、横竖画相交组成的字	(123)
4、由点画排列的字	(123)
5、斜画排列有联撇的字	(124)
第四节 首笔确定字的方位	(125)
一、点画落在纵中线上的字	(125)
二、双点在纵中线上的字	(126)
三、竖画落在纵中线上的字	(126)
四、短平斜撇落在纵中线上的字	(126)
五、短斜撇落在纵中线上的字	(127)
六、横画落在纵中线上的字	(127)
七、撇捺落在纵中线上的字	(127)
八、偏旁部首落在纵中线上的字	(127)
九、画落在横中线上的字	(128)
十、点画落在横中线上的字	(128)
十一、首笔落在左斜线上的字	(128)
十二、首笔落在右线上的字	(129)
第五节 结体中的计白当黑及布势	(129)
一、结构中的“计白当黑”	(129)
二、楷书结构的基本布势	(134)
1、方形的字	(134)
2、长形的字	(135)
3、扁形的字	(135)
4、窄形的字	(135)
5、端正的字	(135)

6、斜形的字	(136)
7、形小的字	(136)
8、形大的字	(136)
第八章 章法	(137)
第一节 章法	(137)
第二节 章法在通篇作品中的作用	(137)
第三节 主文的摆布	(138)
一、纸张的四周安排	(138)
二、主文中的字距和行距	(138)
三、楷书叠格的多种方法和适当留出题款的位置	(145)
四、主文的布白与行气的处理	(146)
第四节 作品的题款	(147)
一、题款的内容	(147)
二、题款的位置与方法	(148)
三、款字的大小和书体的选择	(151)
四、题款中应注意的几点	(151)
第五节 印章的常识和钤印的位置以及印章的作用方法	(152)
一、印章的常识和钤印的位置	(152)
二、印章的作用方法	(153)
第六节 农历岁序节令和月旬的代称	(154)
一、岁序的由来	(154)
二、农历岁序和公元对照	(154)
三、季与月的代称	(156)
四、月份异名	(156)
五、农历节令	(157)
六、二十四节气	(157)
七、旬的划分	(157)
八、其它代称	(157)
第七节 题款时的称谓及附属句	(158)

一、对索书者的称谓	(158)
二、作书者自称	(159)
三、岁序节令和月旬代称的连接	(159)
第九章 创作	(160)
第一节 作品的种类	(160)
第二节 搞好创作的必要前提	(173)

第一章 颜真卿生平介绍及艺术成就

颜真卿字清臣，琅琊临沂（今山东省临沂县）人，生于唐中宗景龙三年（公元709），卒于唐贞元元年（公元785），唐代中期杰出的书法家。他出身于书香门第，从小勤奋好学。开元中，举进士，登甲科。曾作平原太守，故世称他为颜平原。他为人笃实憨直，有正义感，以义烈闻名于时。代宗时，他被封为鲁郡公，故又称他为颜鲁公。他直言谏诤，不畏权臣。多次遭到排斥打击，仍不改其貌。他忠君，爱国，积极维护国家统一。在安禄山叛乱时，他为平原太守，与其兄常山太守杲卿联合抗击。后其兄杲卿、侄季明被安禄山杀害。他的著名的《祭侄季明文稿》就是这个时候写的。后李希烈叛乱，奸臣奏本让他去劝降，他大义凛然，斥责李希烈叛乱，并在被李希烈拘禁时作遗表，自作墓志，随时准备为国捐躯。唐德宗贞元元年八月三日，这时已77岁的老人被李希烈杀害在狱中。他死后，“德宗痛悼异常”。在诏书中称赞他“器质天资，公忠杰出，出入四朝，坚贞一志”。字如其人，他的书法雄壮庄重、豁达开朗、刚胜于柔。后人评其书曰：“公之书殊少媚态”、“其人忠义出于天性，故其字画刚劲独立，不袭前迹，挺然奇伟，有如其为人。”

他对前人的书法，不是一味的继承，而是有取有舍、有选择地继承并加以“变古创新”。因此，他的书法厚重雄强，大气磅礴，庄正而不板滞，流畅而不轻佻，打破了当时书坛风行娟秀一派的藩篱，开创了一代新风，以肥劲稳健的风貌一反“二王”余韵，继王羲之以后，以最富于创新精神在中国书法史上开辟了焕然一新的境界，在我国书法艺术百花园中树立起一块肥瘦争艳的丰碑。

颜真卿的墨迹极为丰富，虽然经历千余年的沧桑巨变，真传作品也不下六、七十种。从44岁时写的《多宝塔》，到72岁时写的《自书告身》，件件作品各不相同。现将颜真卿早年、中年和晚年的作品对照分析，从其演变过程中，对颜体书法艺术成就做一较完整的介绍。

《多宝塔》44岁作，《孔子庙碑》44岁至45岁时作，《东方画赞》46岁作，《谒金天王祠记》50岁作，《鲜于氏离堆记》54岁作。这些作品是颜真卿独特书法风格酝酿时期的书作。从《多宝塔》中可以看到颜氏已受到了写经书体的影响，注重了向民间书法的学习，此碑笔法整密拘窘，而《孔子庙碑》与《多宝塔》同属一类笔法，但结体不若后者严紧刚劲。《东方画赞》、《谒金天王祠记》、《鲜于氏离堆记》与前两碑已有所不同，前者清劲，后者写得大气磅礴，挺然奇伟。从《东方画赞》到《鲜于氏离堆记》相距八年，但风格基本一致，无大变化。这一时期颜字的用笔偏于方峻，凡左右两直的字，都呈现出显著的相背形，转笔用折而不转。从总体看，隶意较多，颜体的特征还没有形成，但已有从方

折转向采用圆转的趋势，它代表了颜书早期的风格。

56岁至64岁是颜书形成独特风格的时期，也是多产的时期。代表作有：《郭家庙》56岁作，《藏怀恪碑》62岁作，《麻姑仙坛记》63岁作，《中兴颂》63岁作，《八关斋报德记》64岁作，《宋璟碑》64岁作，《元结墓碑》64岁作。这一时期的书法作品变化比较明显，可将其分为两个阶段。63岁以前的作品为前一阶段，以后的作品为后一阶段。《郭家庙碑》是颜书变法的开始，风格已经形成。这时其用笔已不如早期的《鲜于氏离堆记》、《东方画赞》那样雄厚庄重，而出以清劲瘦健，结体又与63岁后的《元结墓碑》之劲健道逸，《八关斋报德记》之宏伟雍容颇不相似。从《郭家庙》开始到《宋璟碑》、《藏怀恪碑》、《麻姑仙坛记》作品之间，在结体上也略有差别，特别是秀颖超举的《麻姑仙坛记》与前者大不相同，前者横细竖粗，而后者把笔画少的字则故意撑足，由此可见作者在探索新风格中的递变痕迹。总之，这一时期的特点是结构阔达、平整，改变了唐初用方折的笔法，而采用圆转的笔法，两竖画写成圆弧形，由相背转为相向。横细竖粗，蚕头雁尾，笔姿轻妙，风格雄强。从中期的作品可以看出，颜书的特征已日趋成熟。

从65岁以后所书的字，便是颜真卿晚期的作品了。这个时期的代表作品有：66岁时作的《干禄字书》（此碑的注和《小字麻姑》是颜书仅有的二件小字作品），69岁作的《李元靖碑》，71岁作的《勤礼碑》和《马璘碑》，《自书告身帖》与《颜家庙》则是他72岁时所作。这一时期颜字的结体更为雍容厚朴，笔力更加深沉雄健，结构与用笔也有所变化。如《勤礼碑》写得气势磅礴，雄迈清正，笔画遒劲，横细竖粗，结构端庄中而不失动势，隐秀丽于朴拙之中，纤余跌宕，笔画方圆并用而且更是多姿多态，当为颜字中笔画变化最为丰富的佳作。而《马璘碑》和《颜家庙》二碑与《勤礼碑》之间又产生了很大的变化，此二碑的字形更趋方严，而笔画的横细竖粗，蚕头燕尾的形象已经不很明显，同时笔画显得更加苍劲古拙。后人评论颜真卿此时的字“人书俱老，风力遒厚”，有“挟泰山岩岩气象”，有“俎豆肃穆之意”，“庄严端懿，如商、周彝鼎不可逼视”。

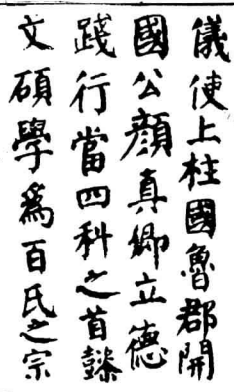
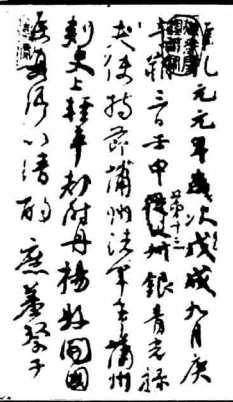
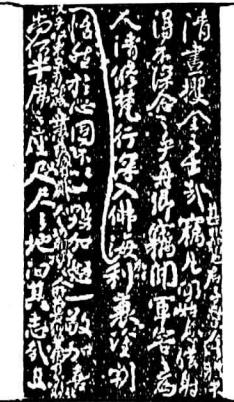
综观颜氏平生之作，从其早、中、晚期的整个过程，经过继承、酝酿、博取、融会、求新到人书俱老，形成了自己的独特风格，成为我国书坛中的一颗巨星。他一生力求创新，学前人从不局限哪一家，从其作品看，几乎各不相同，各具特色。他的书法用笔，其圆转贯穿流动，吸取了李斯以来的篆书用笔；其平正坚实明确吸取了汉隶的用笔；其锋芒锐利突出又受着魏碑的某些方笔写法的影响；而点画秀丽圆润之处，则可见晋代书法的痕迹。就结构来看他对于古人是广泛地师其意而不师其迹。个别的字看去，其结构有时给人某种笨拙的感觉，但就整体看却显得落落大方，有一种质朴雄伟之美。

以上说的是颜真卿的楷书，而颜真卿的行草书作品，留存下来的也很多，有将近35种（包括墨迹和刻帖本）。

在这些作品中，每个时期的都有，有些作品属于楷行，有些作品属于行草，但总的讲，

颜真卿的行草书比楷书成熟得早，更为生动道婉。如脍炙人口的《祭侄季明文稿》，是在颜真卿楷书正处于早期时50岁所书的。此稿书法纵笔豪放，一泻千里，墨迹或枯或浓。笔法圆转遒劲，笔锋含在画心，力量透在形外，充分表露了作者书写时的悲愤心情。作者并不在意书法，而精湛的书艺自在其中，此时颜氏行草书的风格已鲜明地表现出来，与历来的秀劲行草书笔法已截然不同，达到很高的艺术境界。这是历代所公认的。后人评其为“颜书第二”。尤其是56岁时所写的《争座位帖》更是达到了炉火纯青，登峰造极的地步，此帖篇幅较长而气势充沛，下笔有轻有重，字体大小相间，笔画飞动，顿挫郁勃，随其思绪感情的起伏而流露在笔端，就连极力贬低颜字楷书的宋代的米芾，也承认是学颜行书的并称之为“有篆籀气，为颜书第一”。此作品还有与王羲之的《兰亭序》为“行书双璧”之美称，广为行家推崇。约在65岁前后写的《湖州帖》是颜真卿任湖州刺史期间的作品。结体沉着，下笔从容，墨色饱满，有浓有淡。但无枯笔涩笔，有安然之态。67岁时所写的《刘中使帖》其书法气势磅礴，笔力纵横矫健，作者高昂和喜悦的情绪跃然纸上。《与夫人帖》、《乞米帖》等也都具有很高艺术水平，被人们所喜爱。

从颜真卿的楷书作品到行草书作品的介绍，可以看出颜真卿的书法艺术所以能够达到如此高度，是由于他有着深厚的书法基本功，而且能够陶铸万象，隐括众长，能够突破古法，创造新意，能够与社会实践结合，使书法艺术和思想情绪自然融合在一起的结果（见附图1）。

	麻姑仙坛记		宋璟碑		自书告身
	顏氏家庙碑		祭侄文稿		争座位帖

附图1

第二章 书法工具的选用

学习书法，总少不了“文房四宝”——笔墨纸砚。古人云：“工欲善其事，必先利其器。”书写工具的好坏，会直接影响书法艺术效果的优劣。因此对初学书法的人来说，懂得一些有关笔、墨、纸、砚的选择、使用和保养等方面的基本知识是非常必要的。

一、笔

毛笔的品种很多，就其笔毫的原料性能来看，分硬毫、软毫、兼毫三大类。

硬毫笔：其原料主要取之于黄鼠狼尾毛（狼毫）；野兔毛（紫毫）。其它还有用鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛等制作。它的特点是弹性较强，锐利劲健，容易上手。但是，初学者先用狼毫笔则不易练出笔力。因此以羊毫或者兼毫笔打基础为好。若羊毫能运用自如了，再用狼毫便更加得心应手了。

软毫笔：主要取山羊毛为原料，所以称之为羊毫笔，还有用青羊毛、黄羊毛制作的。它的特点是柔软圆润，容易濡墨，能练出功力，写出来的字，笔画丰满。毛笔中软毫的大小型号很多，最大的有“楂笔”（可写六十公分见方的大字），其次是“斗笔”、“提笔”以及“联笔”、“屏笔”，再次是“大楷”、“中楷”、“小楷”和“小精工”等。按锋毫的长短，又可分为“长锋”、“中锋”、“短锋”三种。其中长锋的锋腹柔和，笔肚贮墨最多，写起来可一气直下，容易收到字字贯通的效果，一般多用于书写行书和草书，但对于初学者来说不易掌握。因此，初学者最好选用中锋笔比较顺手。

兼毫笔：是介于硬毫与软毫之间的中性笔。有刚柔相济的特点，初学者也宜采用此种笔来书写。它是采用羊毛和其它兽毛合制而成的，按软硬毫比例可分为“三紫七羊”（30%的狼毫，70%的羊毫），“五紫五羊”、“七紫三羊”、“九紫一羊”等。另外，笔的品种还有很多，就不加介绍了。

我们选择毛笔并非以名贵“牌号”的笔为好，不同价格的笔，都有质优质劣之分。主要看它的实际性能、大小是否合适，使用是否称手。不论哪种笔，只要具备“圆”、“齐”、“尖”、“健”这四个方面的优点，就好使用。

圆：就是指笔尖丰满圆润，没有凹凸不平的缺陷，书写起来四面如意，无偏侧不匀的痕迹。

尖：就是指笔锋尖锐，好像毛锥，无分杈秃扁缺陷。好的锋尖在写字时，便于写出优美微妙的点画。

齐：是指把笔锋润开捏扁后，呈现扁刷形状，笔锋整齐，没有参差不齐的现象，这就说明笔毛纯净，制作精良。

健：是指把新笔在纸上任意提、按、盘旋时，笔尖圆转自如，没有“戗毛”（突出在旁边的边毛）铺开，敛起具有弹性，能回复原状，这就达到“劲健有力”的标准了。古人把这四点称为笔的“四德”。这就是我们选择毛笔的标准。

有了称心如意的笔，还得用心保养，保养方法有二：

1、要细心“开笔”。新毛笔的笔头上有胶，“开笔”时先要用凉水或温水慢慢浸开，洗净胶质后再用，不能用开水去开毫，以防破坏笔毫的弹性或被烫坏，更不能用手硬捻，或是用牙硬咬，这样很容易损伤笔毫。

2、毛笔用完后，要随时用清水洗涮干净，以不留余墨为好。因为墨中含胶，时间长了对笔的性能、寿命都有影响。笔洗净后，要把笔毫理得顺直圆挺装入笔套，或者悬挂起来使笔头始终保持毛锥形态，这样才能使笔锋永远保持劲健如新的效果。

二、墨

墨的品种很多。主要有油烟、松烟和选烟三种。因为古墨成为珍品，或收藏、或入中药，今不细作介绍。现时市场出售的墨，多以进口黑烟为原料进行制作，制出的墨以质细、胶轻、色黑有光，磨时无声的油烟墨为好，书者可以选用。

平时练习写字或抄写应用文字时，也可用墨汁，这样比较省事，既经济而又方便。在用墨汁书写作品时，要用新墨，不要用陈墨，尤其是在生宣纸上书写，要特别注意这一点。书写后要放些日子再进行装裱，否则，很可能造成跑墨现象，把作品毁坏了。

三、纸

造纸术是我们伟大祖国的“四大发明”之一，历史悠久。现就几种适宜毛笔书写的纸加以介绍。

宣纸原产于安徽宣城，因此而得名。它具有质地绵韧，纹理美观，洁白细密，墨韵层次清晰，着墨深固，便于长期保存等特点，因此被誉为“纸中之王”。我们常用的宣纸有“生宣”、“熟宣”、“半生半熟宣”三种。

生宣是一种未经加工的宣纸，其特点是质地较软，吸水性强，便于笔墨相发，易出效果。

熟宣是用生宣经过浸涂明矾、骨胶或再涂色、洒金……加工处理而成。熟宣纸质地较硬，不甚吸水，不洇墨，一般多用于绘工笔画或写小楷书法。

半生半熟宣是介于“生”、“熟”宣纸之间的中性纸，既适合于国画上的兼工带写，也适合于书法。

皮纸的主要原料是麻，成品不如宣纸白，质地松而粗，但韧性比宣纸好。

毛边纸是用竹枝、竹叶为主要原料制成的。色黄，质地比元书纸紧而细些，但韧性差。

元书纸的主要原料是稻草，成品呈黄色，纸质粗，韧性差。

由于宣纸的价格较贵，所以初学者练字，只要纸质柔软，容易吸墨，又不十分洇墨就

可以了。毛边纸、元书纸正合于这几点要求，而且价格较低，所以是最经济的练字纸张，用元书纸或毛边纸练字还可以锻炼笔力。在练字时，习大字宜用元书纸，写小字宜用毛边纸，这是因为二者都具备吸水性强、涩笔的特点，而毛边纸略比元书纸细些，所以两种纸各有所长。

四、砚

砚是磨墨不可缺少的工具，人们称“砚台”，“砚池”，“砚田”，“砚瓦”或“砚海”等。

砚，由于所用的材料不同，故品类甚多，有石砚、陶砚、瓦砚、砖砚、玉砚等等。从应用上讲，还是石砚好。石砚中，以“端砚”和“歙砚”最为著名。端砚产于广东肇庆的端溪。歙砚产于安徽歙县歙溪。这两种砚，石质温润、细腻，具有下墨而不挫墨、不粘墨的优点。

砚的质地以细腻、发墨为佳。我们一般写字若能选择一方石质细润，砚心深凹，容易下墨的普通石砚就可以了。

使用砚时要注意以下几个问题：

①为了适用，砚台要稍大一些，这样能够多容墨。②磨墨时圈子宜大，以免砚心深凹下去。③磨墨时要用干净凉水。④把墨磨好后不要把墨锭泡在砚池中，以免墨与砚相互粘结。⑤砚台用后，要洗去余墨和墨渣，不要用陈墨。⑥洗净砚后在砚池中储放一些清水，以保持砚心的湿润，这叫“养砚”。⑦砚台切忌沾染油污，也不可曝晒，为保持砚台的干净，最好给砚台配个砚匣或砚盖。

笔、墨、纸、砚是学习书法不可缺少的工具，各有其功能而又互相紧密配合，它们对于表现中国的书法艺术起着重要的作用。因此，我们要细心选择，重视保养，正确使用。

第三章 选帖与临摹

第一节 初学应选《勤礼碑》

在初学颜体字时，最好先从《勤礼碑》入手。《勤礼碑》是颜真卿 71岁时撰文并书的楷书作品，全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》，立于唐大历十四年（公元779），现存西安碑林。颜体各时期的代表作很多，为什么要选《勤礼碑》为初学范本呢？其根据如下：

一、《勤礼碑》是颜真卿最为成熟时期的楷书佳作之一。其书法特点具有《大字麻姑仙坛记》的端庄宽博；有《东方画赞》厚重雄强的磅礴气势；有《多宝塔》的秀美多姿，在端庄平稳之中富有动势和节奏感。它是颜氏早期与中期作品之优点的集中表现。

二、以《大字麻姑》的结构特点与《勤礼碑》相比较，《大字麻姑》的结构平正宽博，笔画变化很微妙含蓄，但有缩手缩脚的现象，结构过于平正。初学者如临习此碑，很容易把字写得横平竖直，结构过于平正，因其内含的微妙变化不易看出，写出的字易笔画无变化，结构无动势，也就不可能把字写得生动多姿了。所以对初学入门是很不利的。而《勤礼碑》则具有端庄豁达，舒展开朗，雍容大方的特点。整体上结构平稳，但其横画，都取斜势，左低右高，以运动的形态打破了结构的平静和板滞，使结构既庄重又活泼，舒朗美观。比之《麻姑仙坛记》则更加鲜明地表现出巧与拙的有机结合，结构也更富于美感，更易于初学者学习和掌握。

三、在用笔上，颜体初期的作品以“方笔”为主，竖多向内弧，取“相背”之势，转换之处用“折”而不用“转”，如《多宝塔》与《东方画赞》便是其未成熟时期有代表性的作品。而《勤礼碑》的笔画雄健有力，横细竖粗，藏头护尾，竖画向外作弧，取“相向”之势。转折处用“转”而不用“折”，以“圆笔”为主，方圆并用，捺画蚕头燕尾，钩画如同鸟嘴。笔画粗壮，但不臃肿；秀美而不轻佻。点画间气势连贯，同样的点画两笔以上便有变化，生动多姿，节奏感强，同时在变化之中，又有法度，重规矩。初学者可以从中学得其丰富笔法而不失法度，并能以此举一反三加以运用。

四、由于《勤礼碑》久埋于地下，字迹保存完好，而且未经椎拓剔削，字口清晰，铢铄如新，神彩奕奕。此碑字数较多，也为初学者提供了方便。《勤礼碑》以后的《自书告身帖》、《颜家庙碑》都是极成熟的代表佳作。此二作品，写得庄密挺秀，筋健道劲，但于老辣之中微带习气，也不适宜初学。鉴于以上几个方面，所以初学者选临《勤礼碑》则是最为适宜的了。